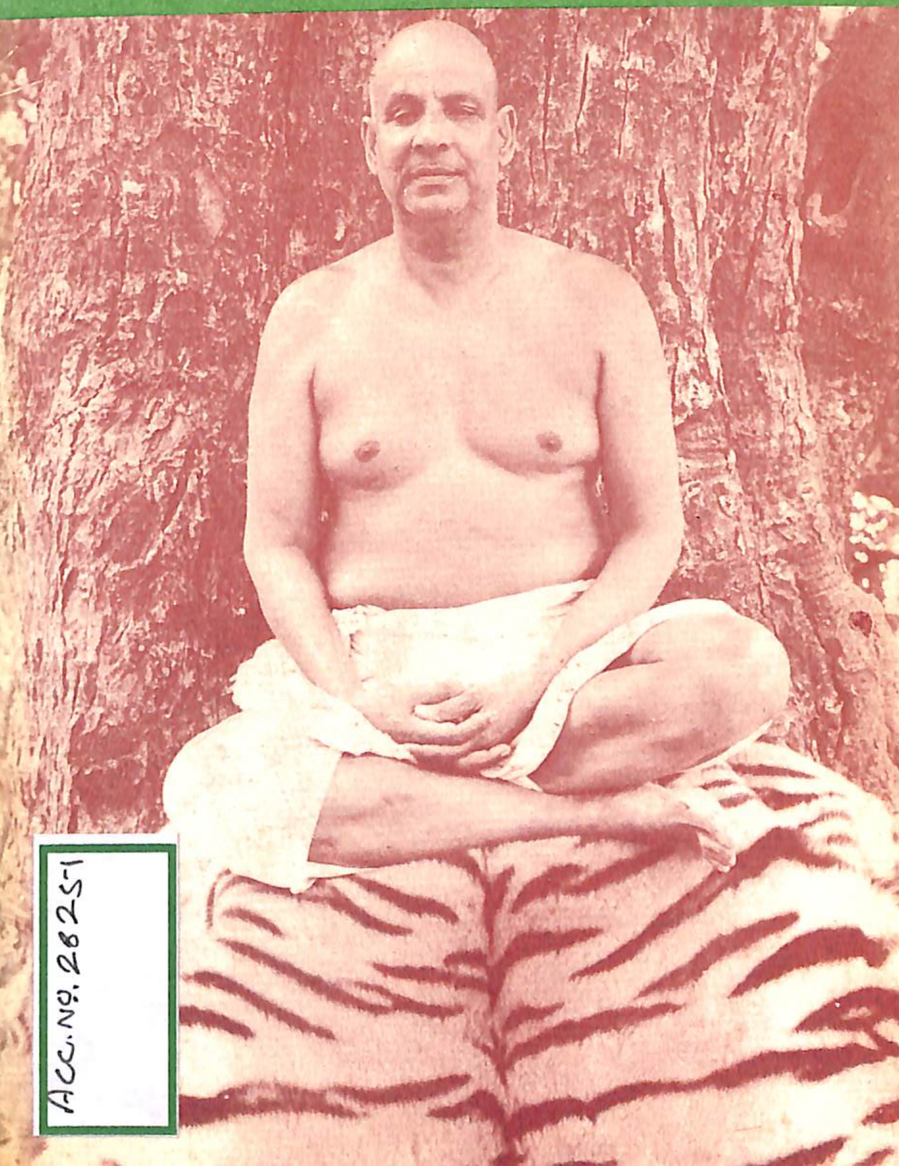
சாதனைக்கு சிவானந்தரின் 100 உபதேச மொழிகள்



சாதனைக்கு சிவானந்தரின் 100 உபதேச மொழிகள்

அருளியது

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்

ஸ்ரீ சுவாமி தேஜோமயானந்தா



வெளியிடுவோர்

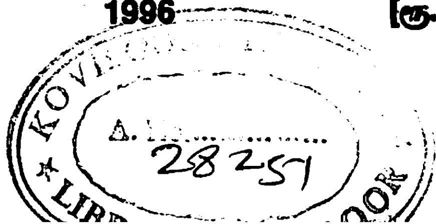
தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

சுவாமி சிவானந்தா சாலை

இராசிபுரம் : : சேலம் மாவட்டம்

விலை] **1996** **[ரூ. 6.00**



Translated into Tamil from
"SADHANA"
[Hundred Upadesa for Sadhak]

Printed out of the magnanimous donation of
S. பழனியாண்டி முதலியார் நினைவு
மருத்துவமனை
ஆத்தூர் மெயின் ரோடு
அம்மாபேட்டை
சேலம் - 636 003.

TYPESET BY : PRINT SHOP, MADURAI.
PRINTED AT : THE ORIENT LITHO PRESS, SIVAKASI.

1

சிவானந்தா சாதன சதகம்

சாதனையின் அடிப்படை அம்சங்கள்

1. சாதனை அல்லது ஆன்மீகப் பயிற்சி, உங்களை சதா உற்சாகமுடையவர்களாகவும், அதிகமான மன ஒருமைப்பாடு உடையவர்களாகவும், சந்தோஷம், உள்ளச்சமநிலை, சாந்தம், திருப்தி, பேரானந்தம், வைராக்கியம், பயமின்மை, தைரியம், இரக்கம், விவேகம், ஆராய்ச்சி, பற்றின்மை, வெகுளாமை, அஹங்காரமின்மை, மமகாரமின்மை ஆகிய பண்புகளை உடையவர்களாகவும் ஆக்கவேண்டும். சாதனையானது வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் உங்களுக்கு வளம்மிக்க அக வாழ்வையும், விசாரணையோடு கூடிய அந்தரங்க திருஷ்டியையும், சஞ்சலமற்ற உள்ளப் பாங்கையும் அளித்தல் வேண்டும். உங்களுடைய ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு இவைகள் அடையாளங்கள். தெய்வீகக் காட்சிகள், ஒளிகள் ஆகியவைகளைக் காணுதல், அனாஹத நாதத்தைக் கேட்டல், திவ்ய கந்தம் அல்லது தெய்வீக நறுமணத்தை நுகர்தல், நாடிகள் மேலும் கீழும் ஓடுவதை உணர்தல் முதலிய குறிகள், நீங்கள் தாரணையில் முதற்படியை அடைந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டினாலும், அவைகளுக்கு அவ்வளவாக ஆன்மீக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப் படுவதில்லை.

2. ஒவ்வொருவருக்கும் பக்தி அத்தியாவசியம். தனிப்பட்ட ஒருவருடைய முயற்சி எவ்வளவு பலம் பொருந்தியதாக இருந்தாலும், மனத்திலுள்ள சூக்ஷ்மமான காமம், கோபம், பொறாமை, மோஹம், கர்வம் முதலியவற்றை ஒழிப்பது என்பது இயலாத காரியம். நீங்கள் அனந்தகோடி ஜன்மங்களாக சாதனை செய்து வந்தபோதிலும், பகவானுடைய கருணை இன்றேல், அநாதிகாலந்தொட்டு உங்கள் உள்ளத்தின் மூலை முடுக்குகளில் ஒளிந்து கொண்டிருக்கும் தீயவிருத்திகளை

அடியோடு களைந்துவிடமுடியாது. கடவுள் யாரை உயர்த்தி முக்தியடைவிக்க விரும்புகிறாரோ, அந்த மனிதரைத்தான் அவர் தேர்ந்தெடுக்கிறார்.

"நாயமாத்மா ப்ரவசநேந லப்யோ ந மேதயா
ந பஹுநா ச்ருதேந

யமேவைஷ வ்ருணுதே தேந லப்யஸ்தஸ்யைஷ
ஆத்மா விவ்ருணுதே தநூம்ஸ்வாம்"

"ஆன்மீகச் சொற்பொழிவுகளாலோ, புத்திகூர்மையினாலோ, பல சாஸ்திரங்களை சிரவணம் செய்வதாலோ இந்த ஆத்மா அடையப்படுவது கிடையாது. இறைவனால் எவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறாரோ அவர் பரம்பொருளை அடைகிறார்" என்று கடோபநிஷத் கூறுகிறது.

3. சாதனையில் மனப்பூர்வமாக ஈடுபடுவதுதான் வெற்றிக்குத் திறவுகோல். கடுமையான சாதனையின் மூலமாகத்தான் ஆத்மாநுபூதி அடையவேண்டியுள்ளது. சாதனை வெறும் வழக்கமான காரியமாகிவிடக்கூடாது. கடவுளை பிரதயக்ஷமாகப் பார்க்கவும், சமாதியின் மூலம் அமிர்தத்தைப்பருகவும், எப்பொழுதும் அமரநிலையாகிய மனப்பூர்வமான தூய அத்வைத பாவனையோடிருக்கவும், வேட்கையோடு இருத்தல் வேண்டும். சாதுர்யத்தோடு கூடியவருக்கும், தனது தீர்மானத்தில் உறுதியாக இருப்பவருக்கும், சத்தியத்தின் சிகரத்தை எட்டிப்பிடித்தேயாக வேண்டும் என்னும் தளரா ஊக்கமுடையவருக்கும் இந்த மார்க்கம் சுலபமானது.

4. முறையான தாரணைப்பயிற்சி, இறைவனுடைய நாமஜபம் ஆகியவை அவநம்பிக்கையைப் போக்கி நம்பிக்கையையும் பக்தியையும் ஊட்டும். எவ்வகையான சாதனையும் ஆழ்ந்த யோகசம்ஸ்காரத்தை உண்டுபண்ணி ஆத்மதாகத்தை பலப்படுத்தும். தீபம் எரியும் பொழுது நஷ்டமாவது எதுவுமில்லை. யோகத்திலும் இதேபோல் தான்.

ஆன்மீக முன்னேற்றம் மெதுவானதாகத்தான் இருக்கும். ஆகவே அதை ஆரம்ப நிலையில் அளந்தறிவது கடினமாக இருக்கிறது. பலன் ஏற்கனவே உண்டாகி இருக்கிறது. கொஞ்சகாலம் கழித்தபிறகுதான் அது கணிசமான அளவில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளக்கூடியதாக வெளிப்படும்.

5. சரணாகதி என்பது ஒரு வாரத்திலோ அல்லது ஒரு மாதத்திலோ வந்துவிடக்கூடிய காரியமல்ல. உங்களுடைய சாதனையின் தொடக்கத்திலிருந்தே நீங்கள் பரிபூர்ண சரணாகதி நிலையை அடைந்துவிட முடியாது. நான் என்கின்ற ஆணவமாகிய இந்தச் சிறிய அஹங்காரமானது நீடித்து இருந்துகொண்டு மீண்டும் மீண்டும் எதிர்த்துக்கொண்டே இருக்கும். அது தனது பழைய பழக்கங்கள், வேட்கைகள், ஆசைகள் ஆகியவற்றை அட்டைபோல் பற்றிக்கொண்டிருக்கும். அது கொரில்லா யுத்தத்தைத் தொடுத்துக் கொண்டிருக்கும். சரணாகதியடைவதை அது தடுக்கப்பார்க்கும். அது தனது அந்தரங்கமான ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் பலியாக சில பொருள்களைக் கேட்கும். வியக்தி முழுவதையும் சரணமடையச் செய்துவிடவேண்டும். ஆகவேதான் கண்ணபிரான் "தமேவ சரணம் கச்ச ஸர்வ பாவேந பாரத" - "ஓ பாரதா உன்னுடைய முழுபாவனையோடும் "நீயே கதி" என்று அவனைச் சரணமடைய ஓடு" என்று கூறுகின்றார். சித்தம், அஹங்கரம், மனம், புத்தி, ஆத்மா ஆகிய ஸர்வத்தையும் பகவானுடைய பாதார விந்தங்களில் சமர்ப்பித்து விடுதல் வேண்டும். மீராபாய் இவ்வாறு செய்தாள். ஆகவே கண்ணபிரானின் கருணா கடாக்ஷத்தைப்பெற்று அவனோடு இரண்டறக் கலந்தாள்.

சாதனையின் தன்மையும், முறைகளும்

6. ஆசையும், அஹங்காரமும் ஒவ்வொருபடியிலும் சரணாகதியை எதிர்த்துக்கொண்டே இருக்கும். இம்மியளவும் பிரதி பிரயோஜனத்தைக் கருதாமல் பூரண வியக்தியையும்,

முழுமையாக, தனக்கென கொஞ்சமும் மிகுதிவைத்துக் கொள்ளாமல், தயக்கமின்றி, மனப்பூர்வமாக தன்னை ஒருவர் சரணாகதிக்கு ஆளாக்கும் பொழுதுதான் இறைவனுடைய கருணை அல்லது தெய்வீக சக்தி சாதகனுக்குள் கரைபுரண்டு ஓடிவந்து புகுந்து சாதனையைச் செய்கின்றது. அந்த தெய்வீக சக்தியானது சாதகனுடைய மனம், இச்சை, வாழ்க்கை, சரீரம் ஆகியவை அனைத்தினுடைய பொறுப்பையும் தானே பரிபூரணமாக ஏற்றுக்கொண்டு விடுகிறது. அப்பொழுது சாதனை அதி தீவிரமான வேகத்தில் நடந்து வருகிறது.

7. முதலில் சாதனை இயந்திர இயக்கத்தைப் போன்றிருக்கும். பிற்பகுதியில்தான் அது ஒருவருடைய வாழ்க்கையோடு இரண்டறக் கலக்கின்ற நிலைக்குவரும். ஆரம்பத்தில் இது ஒரு தொல்லைபோல் தோன்றும். பின்னால் அது சந்தோஷம், சாந்தி, பலம், தைரியம், மோக்ஷம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும்.

8. உங்களிடம் வைராக்கியம் இல்லாவிடில், தீவிரமான முமுக்ஷுத்வம் இல்லாவிடில் உள்ளத் தூய்மை இல்லாவிடில், உங்களுடைய சாதனையில் தோல்வி உண்டாகும். மேற்கூறிய மூன்று பண்புகளும் உங்களிடம் இல்லாவிடில் நீங்கள் ஆஸனங்களைப் பயில்வதாலும், ஒரே ஆசனத்தில் மூன்று மணி நேரம் அமர்ந்திருப்பதாலும், பிராணாயாமம், பந்தம், முத்திரை ஆகியவற்றை அப்யஸிப்பதாலும் கணிசமான ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படாது.

9. தியானத்தின்போது ஏற்படுகின்ற அந்தரங்க ஜோதியின் ஒரு கிரணம் உங்கள் பாதையைத் தெளிவாக்கிக் காட்டப்போதுமானது. அது உங்களுக்கு மிகுந்த உற்சாகத்தையும் அந்தரங்க பலத்தையும் கொடுக்கும். அது உங்களை மேலும் தீவிரமான சாதனை செய்யத் தூண்டிவிடும். தியானத்தில் ஆழ்ந்து செல்லும்பொழுதும்,

சரீர உணர்ச்சியைக் கடந்து செல்லும் பொழுதும் நீங்கள் அந்த ஜோதிக்கிரணத்தை அறிந்து அனுபவிப்பீர்கள்.

10. நடக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இறைவனுடைய சக்தி ஆதாரமாக இருக்கிறது. இறைவன் ஒவ்வொன்றையும் உண்டாக்குவதற்கு அவனுக்கு மட்டுமே புலப்படக்கூடிய காரணங்கள் உண்டு. நீங்கள் உங்களை எப்பொருளோடும் அபேதப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். விலகிநின்று சாக்ஷி மாத்திரமாக இருந்து கொண்டு நடக்கின்ற வேடிக்கையை அனுபவித்துக் கொண்டிருங்கள். ஆத்மானுபூதியடைதல்தான் உங்களுடைய இலட்சியம். ஏனைய அனைத்தும் பொய்யானவை ஒதுக்கித்தள்ளப்பட வேண்டியவை. வாருங்கள். இடுப்பு வேட்டியை வரிந்து கட்டிக்கொண்டு சாதனையில் குதியுங்கள். இந்தப் பிறவியிலேயே இறைவனை உணருங்கள். கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக!

11. அழிவற்றதான பரம்பொருள் ஞானத்தின், அல்லது நிர்விகல்ப சமாதியின் அல்லது சாஸ்வதப் பேரானந்த பரம் தாமத்தின் சிகரத்திற்கு நீங்கள் வைராக்கியம், அப்யாஸம் எனப்படும் இரண்டு இறக்கைகளைக் கொண்டு பறந்து செல்லலாம். இரண்டு இறைக்கைகளும் ஒரே மாதிரி பலம் பொருந்தியவைகளாக இருத்தல் வேண்டும். வைராக்கியம் குன்றினால் சக்தி விரயமாகிவிடும். புலன்கள் மீண்டும் குறும்புத்தனத்துடன் கொந்தளிக்க ஆரம்பித்துவிடும். பிறகு நீங்கள் அதோகதிக்கு (வீழ்ச்சிக்கு) ஆளாக நேரிடும். நீங்கள் சாதனையில் அசட்டையாக இருந்தால் உங்களுக்கு வீழ்ச்சியும் கூடவே ஏற்பட்டுவிடும். பிறகு ஆழ்ந்த தீவிரமான தியான, சமாதி நிலைகளுக்கு மீண்டும் ஏறி வருவது கடினம்.

12. உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவர் அவர் கவனிக்கவேண்டிய பலவித விவகாரங்கள் காரணமாக சில சமயங்களில் தனது சாதனையைத் தொடர்ந்து செய்ய முடியாமல்போகும். அம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்

சாதனையின் எல்லா அம்சங்களையும் செய்து கொண் டிருக்கவேண்டியதில்லை. நேரம் கிடைக்கும் போது அன்றைய தினத்தில் எப்பொழுதாவது லிகித ஜபம் எழுதலாம்.

தாரணையும், விழிப்பின் அவசியமும்

14. நீங்கள் செய்தித்தாள்கள் வாசிப்பதையும், சீட்டு விளையாடுவதையும் விட்டுவிட்டால், தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொண்டால், டென்னிஸ், கால்பந்து, கிரிக்கெட், பில்லியார்ட் போன்ற விளையாட்டுக்களில் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டால் உங்களுக்கு சாதனை செய்யப் போதுமான அவகாசம் கிட்டும்.

15. அநுசந்தானம் இருவகைப்படும். ஒன்று ஞாபகம் அல்லது சிந்தனை. மற்றொன்று ஆழ்ந்த தியானம். இடைவிடாத நாமஸ்மரணை அல்லது இறைவனுடைய குணாதிசயங்களைப்பற்றி சிந்தித்தல் எப்பொழுதும் பயிலுவதற்குத் தக்கது. இதை உட்கார்ந்த நிலையைத் தவிர்த்த வேறு நிலைகளிலும் பயிலலாம். ஆனால் ஆழ்ந்த தியானம் உட்கார்ந்த நிலையில்தான் சாத்தியமாகும். இதுவும் முற்றும் விழிப்புணர்ச்சியுடன் உட்கார்ந்திருப்பவருக்குத்தான் சாத்தியமாகும். தூக்க மிகுதியால் படுக்கையில் படுத்திருப் பவருக்கோ, அல்லது நின்று கொண்டிருப்பவருக்கோ, அல்லது நடந்துகொண்டிருப்பவருக்கோ சாத்தியமாகாது. ஏனெனில் அவர்களுக்கு எப்படியும் கவனச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிடும். தியானம் என்பது வெறும் சிந்தனை அல்லது ஞாபகத்தைவிட மிக மிக உயர்ந்தது. இதில் சந்தேகத்திற்கே இடமில்லை. ஆகவே தியானத்தின்போது அமர்ந்தநிலையின் அத்தியாவசியம் தெளிவாகிறது.

16. நல்ல தாரணை அல்லது மனத்தின் ஏகாக்ரத் தன்மை அல்லது ஒருமைப்பாடு இல்லாத காரணத்தால் தான் இஷ்டதெய்வத்தின் உருவம் மனத்தில் தெளிவாகத்

தோன்றுவதில்லை. தாரணையை மிகுதியாக விருத்தி செய்யுங்கள். மனத்தின் கிரணங்களை லக்ஷியத்தில் வந்து விழும்படிக் கொண்டுவந்து குவியவையுங்கள். நீண்ட காலம் அவற்றை இஷ்ட தெய்வத்தின் திருவுருவத்தைச் சுற்றியும் திரட்டிக் கொண்டுவாருங்கள். இதுதான் தாரணை. நீண்ட நேரம் இதுபோல் செய்து வருவீர்களானால் உங்களுக்குக் கடவுளைப்பற்றிய அதிகமான தெளிவு ஏற்பட்டு நீங்கள் இறை உணர்வில் நீண்ட நேரம் திளைத்திருப்பீர்கள். இதுதான் தியானம்.

17. அஞ்ஞானச் சிறைச்சாலையை விட்டு வெளியே வாருங்கள். ஆத்ம ஞானமாகிய சூரிய ஒளி வெள்ளத்தில் நீராடுங்கள். தினந்தோறும் சிறிது நாம ஜபமும் கீர்த்தனமும் செய்துவாருங்கள். இது காமக் காய்ச்சலையும், பேராசை, மோஹம் ஆகிய தகிக்கும் வெப்பத்தையும் தணியச்செய்யும். ஒரு பத்துநிமிட நேரம் உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு கிருஷ்ணபகவான், ராமபிரான் அல்லது சிவபெருமான் திருவுருவத்தைத் தியானம் செய்யுங்கள். ஆன்மீக சாந்தியாகிய குளிர்ந்த தென்றல் காற்று உங்களுக்கு சீக்கிரம் புத்துணர்ச்சியை ஊட்டும்.

18. எல்லா தியானத்தின் முடிந்தநிலையும் ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவிடத்தில் ஐக்கியப் படுத்துதலேயாகும். வந்து போய்க்கொண்டிருக்கும் அனுபவங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தின் நிச்சயமான அறிகுறிகள்தான். ஆனால் நீங்கள் அவற்றைப் பிரமாதமாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. நீங்கள் (ஜாக்ர, சொப்ன, சுழுத்தியாகிய) மூன்று அவஸ்தைகளும் மறைந்து நான்காவது நிலையாகிய துரியநிலையில் வெறும் உணர்வு நிலைமட்டும் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கும் அந்த முடிவான ஜீவ பிரம்ம ஐக்கிய நிலையை அடைதல் வேண்டும்.

யோக சாதனைக்குரிய நிபந்தனைகள்

19. நீங்கள் வால் தெரு (Wall Street), பிக்காடிலி (Piccadily), அல்லது எஸ்ப்ளனேட்(Esplanade), அல்லது மௌண்ட் ரோடு (Mount-Road), அல்லது மால் (Mall) முதலிய இடங்களிலுள்ள விஷக்கலப்புள்ள காற்றை சுவாசித்துக்கொண்டு, இயற்கைக்கு விரோதமான கனமான உணவுவகைகளைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு சினிமாக்களுக்கும், இரவு நடனங்களுக்கும் (Ball rooms) போய்க்கொண்டு வீரியத்தின் பெரும்பகுதியை விரயமாக்கிக்கொண்டு, நரம்புகளை எப்பொழுதும் உணர்ச்சிக்கு ஆளாக்கிக்கொண்டு காதுகளை மோட்டர் கார்கள், இயந்திரங்கள் முதலியவைகளின் சப்தத்திற்கு இரையாக்கிக்கொண்டு யோகத்தைப் பயில இயலாது. "யோகியானவன் ரகசியமானதும், தூய்மையானதுமான இடத்தில் இருந்துகொண்டு தனிமையாக இடைவிடாது யோகத்தில் ஈடுபட்டிருப்பானாக" என்று பகவான் கண்ணன் பகருகின்றார்.

20. வாழ்வில் உண்டாகும் எதிர்ப்புச் சக்திகளைச் சமாளித்த பிறகுதான் ஸ்திரத் தன்மையும், திடமான இச்சா சக்தியும் உண்டாகும். அக்கரை சேர்வதற்கு முன்பாக ஏற்படுகின்ற அலைகளை எதிர்த்துச் சமாளிக்க வேண்டும். விடுதலை அல்லது மோக்ஷத்தை அடைவதற்கு சிறிய முன்னேற்றங்கள், திருத்தங்கள், தூய்மை, ஜபம், பிரம்மச்சரியம் ஆகியவைகளைத் தவிர வேறு சுலபமான வழியொன்றும் கிடையாது. உங்களுடைய கீழ்மனத்தை நம்பிக்கொண்டு வழிதவறிப் போய்விடாதீர்கள்.

21. ஒரு நீரோடையில் அடித்துச் செல்லப்பட்ட ஒரு தேளைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஒரு சாது மும்முறை முயற்சித்தார். அவர் அத் தேளினால் இரண்டுமுறை கடிக்கப்பட்டார். ஆனால் மூன்றாவது தடவையில் அதைக் கரை சேர்ப்பதில் வெற்றிகண்டார். இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தவர்கள் முதல் தடவை கொட்டப்படும்

பொழுதே அவர் ஏன் அதிலிருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அந்த சாது கீழான ஜந்துவாகிய ஒரு தேளானது கொட்டுகின்றதான தனது சுபாவத்தை விட்டுவிடவில்லையென்றால், ஆறறிவு படைத்தவன் தீங்கு செய்தோருக்கும் நன்மையே செய்கின்ற தன்னுடைய சுபாவத்தை விட்டு விடுவது மானக்கேடான விஷயமாகும் என்று பதில் அளித்தார். அங்கேதான் உண்மை யான பலமும், சக்தியும், பெருமையும் காணக்கிடக்கிறது.

22. இறைவனுடைய அற்புதமான குணநலன்களைப் பாடும் நாவே நா. இறைவனுக்கும் ஜீவராசிகளுக்கும் தொண்டு செய்யும் கரங்களே கரங்கள். சர்வ, சர, அசர வஸ்துக்களிலும் நீக்கமற உறைந்து நிற்கும் எம்பெருமானைப்பற்றியே சதா சர்வ காலமும் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் மனமே மனம். இறைவனுடைய புண்ணிய கதைகளைக் கேட்கும் செவியே செவி.

23. சாதுக்கள், தெய்வ விக்ரஹங்கள் ஆகியவற்றிற்கும், இறைவனுடைய திருவுருவங்கள் அனைத்திற்கும் எப்பொழுதும் வணக்கம் செலுத்தும் தலையே தலை. இறைவனுடைய திருவுருவைக் காணுகின்ற கண்ணே கண். பகவான் விஷ்ணுவின் பாதகமலங்களையும், அவருடைய பக்தர்களின் திருவடிகளையும் அலம்புகின்ற தீர்த்தத்தையே எப்பொழுதும் புரோக்ஷித்துக் கொள்ளும் அங்கங்களே அங்கங்கள்.

சாதனை, திவ்ய நாமமும், சமபாவனையும்

24. கரமும், சிரமும், உள்ளமும் அதாவது செயல்களும், எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் சமத்துவ நிலையோடு இயைந்ததாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். சமத்துவ நிலையைத்தான் யோகம் என்கிறார்கள். இம்மாதிரி சமத்துவ நிலையோடு இருப்பதில் நீங்கள் பலமுறை தவறக்கூடும்.

ஆனால் எழுந்திருந்து மீண்டும் மீண்டும் போராடுங்கள். முடிவில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவது நிச்சயம். விடாமுயற்சி, பிடிவாதம், தைரியம், உறுதிப்பாடு ஆகியவை யோகத்தில் வெற்றிகாணுவதற்கு அவசியம்.

25. அறிவிலி ஒருவன் நிலவொளியில் தெருவில் எதையோ தேடிக் கொண்டிருந்தான். ஒரு வழிப் போக்கன் அவனைப் பார்த்து "என்னப்பா தேடிக் கொண்டிருக் கிறாய்?" என்று கேட்டான். அதற்கு அவன் நான். என்னுடைய ஊசியை வீட்டில் தொலைத்துவிட்டேன். ஆகவே அதை இங்கு தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன்" என்று சொன்னான். அதைக்கேட்ட வழிப்போக்கன் "ஓ மூடனே! ஊசியை வீட்டில் தொலைத்துவிட்டு அதை இங்கு ஏன் தேடிக்கொண்டிருக்கிறாய்? போய் வீட்டில் தேடிப்பார் கிடைக்கும்" என்று கூறினான். அதற்கு அவன் "இங்கே நிலா வெளிச்சம் தெளிவாக இருப்பதால் இங்கு தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன்" என்று பதில் கூறினான். உலகாயத மனம் படைத்தவருடைய போக்கும் இதே போன்றதுதான். பேரானந்த சாகரமானது தங்களுக் குள்ளேயே தங்கள் ஆத்மாவிலேயே இருக்க அதை விடுத்து அவர்கள் ஆனந்தத்தை அழியக்கூடியதும் துக்கத்தையும் துன்பத்தையுமே கொடுக்கக்கூடிய புறப் பொருள்களில் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

26. அசுர குணத்தைக் கொல்லுங்கள். தசையை சிலுவையில் அறையுங்கள். காமங்களை அடக்குங்கள். தன்னடக்கமுடையவர்களாக இருங்கள். அப்பொழுது தான் ஆண்டவன் உங்களுக்கு சிலுவையை எந்த ரூபத்தில் கொடுத்திருந்தாலும், அதைத் தாங்குவதற்குரிய பலம் உங்களுக்குக் கிட்டும்.

27. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு நற்பண்பை தேர்ந்தெடுத்து அதை லட்சியமாக வைத்துக்கொண்டு அதை அடைய முழுமுயற்சி செய்யுங்கள். அதைப்பற்றி காலை

யிலும் மாலையிலும், படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனும், படுக்கைக்குச் செல்லு முன்பும் தியானம் செய்யுங்கள். இந்த மாதம் "தூய்மை" என்னும் பண்பை எடுத்துக்கொள்ளுமாறு நான் உங்களுக்கு ஆலோசனை கூறுவேன்.

28. வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிபெறுவதற்கு இறைவனுடைய நாமம் என்னும் திறவுகோலை நான் உங்களுக்கு கொடுக்கிறேன். உங்களுக்கு ஒய்வு கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் இந்த விநாடியிலிருந்து உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் நாமத்தை ஜபம் செய்து வாருங்கள். காலையிலும் மாலையிலும் தவறாமல் முறையாக ஜபத்தில் உட்காருங்கள். படுக்கப்போகும் சமயத்திலும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். "ஹரே ராம ஹரே ராம ராம ராம ஹரே ஹரே, ஹரே க்ருஷ்ண ஹரே. க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண க்ருஷ்ண ஹரே ஹரே" என்ற மஹா மந்திரத்தைப் பாடுங்கள்.

உண்மை அன்பின் பலன்கள்

29. நீங்கள் அஹிம்சையில் நிலைபெற்றுவிட்டால் நீங்கள் எவ்விதமான தீங்கும் செய்யமுடியாதவர்களாகி விடுவீர்கள். ஒரு வினாடி நேரம்கூட உங்களால் கடுமையாகவோ, முரட்டுத்தனமாகவோ, கர்வத்துடனோ இருக்க முடியாது. தீய எண்ணமோ அல்லது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கவேண்டும் என்கின்ற நினைப்போ உங்கள் மனத்தில் ஒரு கண நேரம்கூட இடம் பெறாது. உங்கள் உள்ளமானது அன்பு, பிரியம், தயை ஆகிய குணங்களால் நிரம்பப்பெற்றிருக்கும்.

30. மனம், வாக்கு, செயல் ஆகியவற்றின் மூலம் நீங்கள் யாருக்கும் தீங்கிழைக்க இயலாத நிலையை அடைந்து ஒரு வினாடி நேரம்கூட உங்கள் உள்ளத்தில் தீய எண்ணங்கள் இடம்பெற முடியாமல் போகும் பொழுது நீங்கள் உலகிலுள்ள மக்கள் அனைவருடைய உள்ளங்களையும் கொள்ளை

கொண்டுவிடலாம். உங்களிடம் அபாரமான இச்சா சக்தி கூடியிருக்கும்

31. ஒரு பையனுக்குப் பள்ளியில் 5+5=8 என்று கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. அவன் வீட்டிற்கு வந்ததும் அவனுடைய பெற்றோர்களும், சகோதரர்களும் 5+5=8 என்றே சொல்கிறார்கள். அவன் தன்னுடைய நண்பர்களோடு விளையாடும் பொழுது அவர்களும் 5+5=8 என்றே கூறுகிறார்கள். இம்மாதிரியே பலவருஷங்கள் செல்கின்றன. இப்பொழுது அவனிடம் யாராவது 5+5=10 என்று சொன்னால் அவன் ஒருபோதும் அவர்கள் சொல்வதை நம்பவேமாட்டான். அவன் உடனே அதை மறுத்து எதிர்த்து வாதாட முயற்சிப்பான் அவன் "நான் சொல்வதுதான் சரி என்னுடைய பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் நான் சொல்கிறபடிதான் சொல்கிறார்கள். நீங்கள் கூறுவது முற்றிலும் தவறு" என்று கூறுவான். அதேபோல குருநாதரும் சாஸ்திரங்களும் "நீங்கள் அழிவில்லாத எங்கும் நிறைந்த ஆத்ம சொரூபம். நீங்கள் அழியக்கூடிய இந்த சரீரமல்ல', என்று சொன்னால் நீங்கள் சந்தேகப்படுவீர்கள். நீங்கள் சந்நியாசிகளுடனும், முனிவர்களுடனும் தர்க்கம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுவீர்கள். ஏனெனில் நீங்கள் நீண்ட காலமாக "இந்த உலகம் உண்மையானது. இந்த சரீரம்தான் ஆத்மா" என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

32. மஹாத்மாக்களோடு இடைவிடாது கொண்டுள்ள சத்சங்கமும், ஒரு குருவின்கீழ் இருந்து சுருதிகளை சிரவணம் செய்வதாலும் பழைய, தவறான, உலக சம்ஸ்காரங்கள் மெதுவாக துடைக்கப்படும்.

33. நீங்கள் சரீரத்திலிருந்து வேறுபட்டவர்கள் என்பதை உணருங்கள். இவ்வாறு உணர்வதற்கு இடைவிடாத மனோ முயற்சிதேவை. சில சமயங்களில் முயற்சி தளர்ச்சியுற்ற தானால் நீங்கள் சரீரம் இந்திரியங்கள், விஷய வஸ்துக்கள் ஆகியவைகளோடு கலந்துவிடுவீர்கள். அப்படி ஏற்பட்டாலும்

பரவாயில்லை. மீண்டும் முயற்சி செய்து பஞ்ச கோசங்களிலிருந்து உங்களை வேறாக பிரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

உயர்ந்த சாதனையில் உபதேசம்

34. நீங்கள் எந்தக் கர்மத்தில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் சாக்ஷிமாத்திரமாகவே இருங்கள். "நான் சாக்ஷி மாத்திரமாக இருக்கிறேன் ஓம் ஓம் ஓம்" என்ற சூத்திரத்தை ஜபியுங்கள். மனத்தைக் கவனிப்பதற்குப் போதிய அவகாசம் உங்களுக் கிட்டாவிடினும் ஒரு மணிக்கு ஒரு முறையாவது மனம் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறது. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனத்தில் எந்தக் குறிப்பிட்ட விருத்தி அல்லது குணம் வேலைசெய்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நன்கு கவனித்து வருதல்வேண்டும். ஒருவர் தனது சொந்த மனத்திலுள்ள குற்றங் குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இதுதான் மிகச் சிறந்த வழி. பிறகு அவற்றை நீக்குவதற்குத் தக்க முறைகளைக் கையாளலாம். எது வந்தாலும் சரி, கழுதையைப்போல பொறுமையுடனும், தன்னுடைய அலகு அல்லது புல்லினால் சமுத்திரத்தையே காலி செய்ய முயற்சித்த பறவையைப் போன்ற விடா முயற்சியுடனும், அட்டை போன்ற விடாப்பிடிப்புடனும், பிரம்ம பிரயத்தனத்துடனும், அடமாகவும் நீங்கள் தபஸிலும், தியானத்திலும் மூழ்கியிருத்தல் வேண்டும். "என்னை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு போரிடு, ஓ அர்ஜுனா!" என்று பகவான் கூறியிருக்கிறார். ஆகவே பகவானை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு அதிக ஊக்கத்துடனும், தீவிரமான நம்பிக்கையுடனும் உங்கள் சாதனையைச் செய்து கொண்டே இருங்கள்.

35. உங்கள் பாத்திரம் தெய்வீக ஒளியைப் பெறுவதற்கேற்றபடி பலமுள்ளதாக இருத்தல்வேண்டும். இல்லாவிடில் அது எந்த விநாடியிலும் உடைந்து போகக்கூடும். அந்தப் பாத்திரம்தான் உங்கள் சொந்த மனம்

அல்லது அந்தக் கரணம் அல்லது அகக் கருவி. இந்தப் பாத்திரத்தை இடைவிடாத, சளையாத தன்னலமற்ற சேவை, ஜபம், கீர்த்தனம், ஸத்ஸங்கம் சாஸ்திர அத்யயனம், தியானம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றின் மூலம் நீங்கள் சுத்தப்படுத்தினால்தான் அது பலம் பொருந்தியதாக ஆகும். மின்னலுடைய ஒளியைத் தாங்குவதே எவ்வளவு கஷ்டமாக இருக்கிறது! நீங்கள் பயத்தினால் நடுநடுங்கிப் போகிறீர்கள். நரசிம்ஹ மூர்த்தியின் தேஜஸை லக்ஷ்மி தேவியாரால்கூட தாங்க முடியவில்லை. அவர்கள் நடுங்கினார்கள். பகவான் நாராயணமூர்த்தியிடம் அனன்ய பக்தி நிறைந்த தூய உள்ளம் படைத்த பிரஹலாதாழ்வாரால்தான் பகவானுடைய கருணாகடாட்சத்தின் மூலமாக அந்தப் பேரொளியைத் தாங்க முடிந்தது. ஆகவே தெய்வீக ஒளியை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தக்கபடி உங்கள் உள்ளத்தை முதலில் தயார் செய்யுங்கள். அதைத் தூய்மையாக்குங்கள். அதை இம்மியும் மாசு மருவற்றதாகச் செய்யுங்கள்.

36. விஷயாகார உணர்வுடன் கூடிய சாதாரண வாழ்க்கையைவிட உள்ளுணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கை மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. புற உணர்வு வாழ்க்கைக்கு அடியில் மிகப் பரந்துகிடக்கும் உள்ளுணர்வு வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது. உள்ளுணர்வு வாழ்க்கையானது புறவுணர்வு வாழ்க்கையைப் பெரிதும் திருத்தி வசப்படுத்திவிடக்கூடும். யோகத்தை பழகுவதன்மூலம் ஆழ்ந்த அடிமனத்தை திருத்தி, அடக்கி, வசப்படுத்தலாம். எல்லாவிதமான பழக்கங்களும் உள்ளுணர்விலிருந்துதான் உற்பத்தியாகின்றன. எல்லாவிதமான பழக்கங்களும் உள்ளுணர்வில் பதித்துவைக்கப்படுகின்றன. உணர்வு கடந்த அனுபவம் துரியம் அல்லது நான்காவது நிலை எனப்படுகிறது. இதுதான் நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது பரிபூர்ண ஞானநிலை அல்லது ஜீவ பிரஹ்ம ஐக்கிய நிலை எனப்படுகிறது.

சாதனையும் ஆன்மீக நியதியும்

37. நீங்கள் இந்த உலகத்திற்குள் முற்றிலும் மறந்த நிலையிலும், ஒரே அந்தகாரத்திற்கிடையிலும் வந்துவிட வில்லை. பூர்வ ஜன்மத்தில் சம்பாதித்த சில எண்ணங்களுடனும், பழக்கங்களுடனும் நீங்கள் பிறந்திருக்கிறீர்கள். ஆசைகள் பழைய அனுபவத்திலிருந்து முளைக்கின்றன. யாரும் ஆசையின்றிப் பிறப்பதை நாம் காண்பதில்லை. ஒவ்வொரு ஜீவனும் முற்பிறப்பில் தான் அனுபவித்த விஷயங்களோடு சம்பந்தப்பட்ட ஏதாவது சில ஆசைகளுடன் பிறக்கிறது. இந்த ஆசையானது அந்த ஜீவனுடைய ஆத்மா, பூர்வ ஜன்மங்களில் இருந்ததை நிரூபித்துக் காட்டுகிறது.

38. தூய்மை, நம்பிக்கை, பக்தி, முமுக்ஷுத்வம், பரிபூர்ண சரணாகதி ஆகியவற்றின் மூலம் உங்களை தெய்வீகத் தன்மைக்குத் திறந்து விட்டு விடுங்கள். தெய்வீகக் கருணை உங்களிடம் வந்து புகும். அப்பொழுது உங்களுக்குள் இருந்து வேலை செய்யும். அந்த தெய்வீக சக்தியை நீங்கள் உணர்வீர்கள். உங்கள் சொந்த அகங்கார எண்ணங்கள், சூக்ஷ்மமான ஆசைகள், பழைய பழக்கங்கள் ஆகியவை காரணமாக தெய்வீக கருணையும் தெய்வீக சக்தியும் உங்களுக்குள் வந்து புகுவதைத் தடை செய்து விடாதீர்கள்.

39. பந்தத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதற்குரிய இச்சா சக்தி மனிதனுக்கு மட்டும்தான் உண்டு. தீவிர சாதனையின் மூலம் அடையப்பெற்ற உண்மை ஞானமாகிய வாளா யுதத்தால் அஞ்ஞானம் என்னும் திரையைக் கிழித்துவிட்டு அவன் தனது நிஜ சொரூபமாகிய ஆத்மாவை அறிகிறான்.

40. மனிதன் துன்பமென்னும் அடிகளையும், உதைகளையும் பெறுகின்றான். அவன் எண்ணிப்பார்த்து ஆலோசிக்கின்றான். அவன் விவேகத்துடன் ஆராய்ந்து பார்த்து அனுசந்தானம் செய்கின்றான். அவன் "நான்

யார்?'' என்று விசாரித்துப் பார்க்கிறான். முடிவில் அவன் ஆத்மானுபவ நிலையை அடைகிறான். அறியாமை நிலை, ஆவரண நிலை, ஜனன – மரணங்கள், இன்பதுன்பங்கள் முதலியன யாவும் ஒரு நீண்ட கனவாக இருந்ததை அவன் காண்கின்றான்.

41. உங்களுடைய நாக்கு மற்றவரைப் புண்படுத்தக் கூடிய நிலையில் இருக்கும்வரை நீங்கள் இம்மியளவும் ஆன்மீக முன்னேற்றம் அடையவில்லை என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நாவில் கூரிய வாள் அல்லது பயங்கர அணுகுண்டு இருக்கிறது. கவனித்துப் பாருங்கள். இனிமையாகப் பேசுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் வாக்கு இந்திரியமாகிய நாவை அடக்கிப் பழகுங்கள். மௌனம் அனுஷ்டிப்பதன் மூலமாகவும், பிராணாயாமப் பயிற்சியின் மூலமாகவும் வாக்குணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். பிரார்த்தனை, ஜபம், தியானம் ஆகியவைகளும் இதற்கு மிகவும் பேருதவி புரியவல்லவை.

சாதனையும் மனமும்

42. மனம்தான் எல்லாவிதமான பாவனைகளையும் அபிப்பிராயங்களையும் சிருஷ்டித்து அவற்றின் மூலம் கவலைகளுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. மனத்தின் மேற்பரப்பில் சஞ்சலப்படக்கூடிய சிறு அலைகள் தோன்றும் பொழுது மனத்தை கட்டுப்படுத்துதல் வேண்டுன. ஒரு அறைக்குள் போய் இருந்து கொண்டு நாம ஜபத்தின்மூலம் அந்த எண்ணங்களை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி வெளியே விரட்டியடியுங்கள். மனம் அமைதிபெறும்பொழுது இனிமேல் செய்யவேண்டிய காரியம் இன்னது என்கிற நல்லதொரு தீர்மானம் மனத்தின் முன் வந்து நிற்கும். இது பெரும்பாலும் ஆத்மாவின் குரலாகவே இருக்கும்.

43. உங்களுடைய திருஷ்டி, மனோபாவனை ஆகியவற்றை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது நீங்கள்

தீமையில் நன்மையையும், அவலக்ஷணத்தில் அழகையும், கல்லிலே ஜீவனையும், துன்பத்தில் இன்பத்தையும் காண்பீர்கள். எல்லாம் நல்லவைகளே. எல்லாம் அழகானவைகளே. எல்லாம் ஜீவனுள்ளவைகளே. எல்லாம் இன்பத்தைத் தரத்கூடியவைகளே. இதை உணருங்கள். இதை அனுபவித்துப்பாருங்கள்.

44. உன் மனமானது தனது திரைக்கடியில் உள்ள எல்லா எண்ணங்களையும் கிளப்பிவிட்டு மனத்தின்மேல் தளத்தில் கொண்டுவந்து பரப்பிவிட்டுச் சென்றுவிடும். அவைகளில் பயன்தரத்தக்க நல்ல எண்ணங்களை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு தீய எண்ணங்களை எல்லாம் அழித்து விடுங்கள். நல்ல எண்ணங்களை மீண்டும் மனத்திலேயே படிந்திருக்கும்படி விட்டுவிட்டு முன்போலவே உள்ளே உள்ள தீய எண்ணங்களை வாங்கி அவற்றை மனத்தை விட்டு விலக்கிவிடுங்கள்.

45. உங்களுடைய ஆன்மீக உற்சாகம் ஸ்திரமாக வளர்ச்சியடைவதாக உங்களுக்குள்ளே எரிந்துகொண்டிருக்கும் ஒளி விளக்கு முன்பு இருந்ததைவிட அதிக ஸ்திரமானதாக எரிந்து கொண்டிருக்கட்டும். ஆன்மீக சாதனையை உள்ளத்தைக் கொண்டுதான் அளந்து பார்க்கமுடியும். எண்ணத்தில் தூய்மை, செயலில் தூய்மை, மற்றவர்களிடத்தில் காட்டப்படும் அன்பு விரிவடைதல், பகவானுடைய நினைவு உண்டான மாத்திரத்திலேயே கண்ணீர்வடிதல், மயிர்க்கூச்செறிதல், ஜாதி, மத, இன, பால் வேறுபாடில்லாமல் எல்லோரிடத்திலும் ஏற்படுகின்ற ஒருவிதக் கவர்ச்சி, பணிவு, நேர்மை முதலியவை ஆன்மீக முன்னேற்றமடைந்துள்ளதற்குரிய சில புறச் சின்னங்களாம்.

46. அமைதியாக அமர்ந்து மனத்தினுடைய அலைச்சலை நன்கு கவனித்துப் பாருங்கள். அதனுடைய வழக்கமான எண்ணங்கள் என்ன என்பதையும், வழக்கமாக அது எவற்றை விரும்புகிறது என்பதையும் கண்டுபிடியுங்கள். அது

எந்தப் பொருள்களை இடைவிடாது சிந்தித்துக்கொண்டே இருக்கின்றது என்பதை கண்டு பிடியுங்கள். மனத்தை பகவானுடைய திருவுருவத்தில் கொண்டுவந்து மீண்டும் மீண்டும் நிறுத்துவதன் மூலம் அதை மெதுவாக அந்தப் பொருள்களிலிருந்து விலக்கி விடுங்கள். உள்ளக் குவிப்பாகிய தாரணை என்னும் ஏணியில் உங்கள் காலை ஒவ்வொரு படியாக வைத்து ஏறுங்கள். பொறுமையுடன் இருங்கள், கஷ்டப்பட்டுப் போராடுங்கள்.

47. அழியக்கூடியவற்றைப் புறக்கணித்துவிட்டு நிலையானதைத் தேடுகின்றவர் எவரோ, இனிமையானதைத் தவிர்த்து நல்லதைப்பற்றிக் கொள்பவர் எவரோ, தீமைக்கு பதிலாக நன்மையைத் திருப்பிக்கொடுப்பவர் எவரோ, தன்னை வெறுப்பவரிடத்தும் அன்பைச் சொரிபவர் எவரோ, தெய்வீக வாழ்வை நடத்துகின்றவரான அவர், இந்த உலகில் கண்கண்ட கடவுள் என்பதில் ஐயமில்லை

ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குத் தேவையானவை

48. பரிபூர்ண சதாசாரம் இல்லாது ஆன்மீக முன்னேற்றம் அசாத்தியமானது. ஆன்மீக முன்னேற்ற மில்லாமல் விடுதலைக்கு வழி கிடையாது. சதாசாரப் பூரணத்துவம் இயம, நியமங்களைப் பழகுவதன்மூலம் வருகிறது. ஆசனமும், பிராணாயாமமும் இரண்டாவது படியாக அமைந்துள்ளன. தாரணை, தியானம் ஆகியவை மூன்றாவதுபடி. சமாதி கடைசி இலட்சியம். இவ்வாறு பூர்ணத்துவத்தை நாடிச்செல்லும் மனித ஜீவன் ஒவ்வொரு படியாக ஏறிச்சென்று முடிவில் மகோன்னதமான பேரானந்த மகிமையில் ஐக்கியமாகிவிடுகிறது. ஆகவே சதாசாரத்தில் பூர்ணநிலை அடைவதைக் குறிக்கோளாகக் கொள்ளுங்கள். சதாசாரமாகிய அஸ்திவாரத்தைப் பலமாக அமைத்துக் கொண்டுவிட்டால் ஆன்மீக வெற்றி பாதி அடைந்த மாதிரியாகும்.

49. உங்கள் மனத்திலிருந்து வருகின்ற தடைகளைக் கடப்பதற்கு தியானம் உதவிபுரிகிறது. பலன்களைக் கண்டு அதிருப்தியடையவேண்டாம். சிறிது சிறிதாகத் தான் மன ஒருமைப்பாடு அல்லது ஏகாக்ர சித்தம் ஏற்படும். மனம் அலையும்பொழுது அதை மீண்டும் இலட்சியத்திற்குக் கொண்டுவாருங்கள். நீங்கள் உடற்பயிற்சி மைதானத்தில் இருப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய அதிகாரி கண்கள் இங்குமங்கும் அலைந்தால் உங்கள் அதிகாரி 'கவனிக்கவும்' (attention) என்று கூவுகிறார். அப்பொழுது நீங்கள் சரியான நிலையில் நிற்கிறீர்கள். அதேபோல் உங்கள் மனம் அலையும் பொழுது உங்களுக்கு நீங்களே அதிகாரியாகிக்கொண்டு "கவனிக்கவும்" என்று உத்தரவுபோடுங்கள். உடனே உங்கள் மனம் மகவானுடைய திருவுருவத்தில் பதிந்து நிற்கும். இதை சில நாட்கள் பயின்றுவாருங்கள். சில மாதங்கள்கூட பயிலவேண்டி யிருக்கும். படிப்படியாக உங்களிடம் ஏகாக்ர சித்தம் வளர்ச்சியடையவும் ஆன்மீக வழியில் தவறான படி ஒவ்வொன்றும் முன்னேற்றத்திற்கான ஒவ்வொரு படியாகும் பொறுமையோடிருங்கள்.

50. அறையை மூடிக்கொண்டு வெகுநேரம் அமர்ந்திருப்பதால் தாங்கள் தியானத்திலும், சமாதியிலும் வெகுவாக முன்னேறிவிட்டதாக சாதகர்கள் எண்ணிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் அற்ப விஷயத்திற்கும் நிலை குலைந்து தடுமாறிவிடுகின்றனர். அவர்கள் மரியாதை, நல்ல உபசாரம், அமருவதற்கு அழகான ஆசனம் முதலியவற்றை எதிர்பார்க்கின்றனர். சிறு சிறு விஷயங்கள்கூட அவர்களுக்கு கோபத்தையும் எரிச்சலையும் உண்டுபண்ணி விடுகின்றன. தாங்கள் உயர்ந்தவர்கள் என்கின்ற கர்வத்திற்கு (Superiority Complex)" அவர்கள் அடிமையாகி விடுகின்றனர். அவர்களால் மற்றவர்களோடு அனுசரித்துப்போக முடிவ இல்லை. ஆகவே அவர்கள் மன அமைதியின்றி ஒவ்வொரு இடமாக சுற்றி அலைந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். பணிவு,

ஒத்துப்போதல், நிஷ்காம சேவா பாவனை, அன்பு ஆகிய பண்புகளை விருத்தி செய்வது மிக முக்கியம். ஒருவரிடத்தில் இந்தப் பண்புகள் குடிகொண்டுவிட்டால் சமாதி தானாகவே கைகூடிவிடும்.

51. உங்களால் எந்த சாதனையும் சரியானபடி செய்யமுடியப்போவதில்லை. குருநாதர் "உபநிஷத்துக்களைப் படித்து மனன நிதித்தியாசனங்களைப் பழகி வாருங்கள்" என்று சொன்னால் அதற்கு நீங்கள் "இதைச் செய்ய எனக்கு அவகாசம் இல்லை. அலுவலகத்தில் ஏராளமான வேலை இருக்கிறது. இந்த உயர்ந்த உபநிஷத் உண்மைகளை என்னால் கிரகிக்கவும் முடியவில்லை. என்னுடைய புத்தி மிகவும் மந்தமானது" என்று கூறுவீர்கள். அதற்கு குருவானவர் "அப்படியானால் ராஜயோகத்தைப் பயிலுங்கள். ஒரே ஆசனத்தில் ஓரிரு மணிநேரம் அசையாது அமர்ந் திருந்து விருத்திகளைப் படிப்படியாகக் குறைத்துப் பழகுங்கள்" என்றாலோ, அதற்கு நீங்கள் "என்னால் 15 நிமிஷத்திற்குமேல் உட்கார முடியாது. நீண்டநேரம் உட்கார்ந்தால் கைகால்களெல்லாம் வலி எடுத்துவிடு கின்றன" என்று சொல்வீர்கள். மீண்டும் குரு "உபாசனை செய்யுங்கள். கிருஷ்ண பகவானை வழிபடுங்கள். அவருடைய படத்தை உங்கள் முன்பு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று சொன்னால் "உபாசனையில் என்ன இருக்கிறது? விக்ரஹ வழிபாடு பயனற்றது. என்னால் ஒரு படத்தில் மனத்தை ஏகாக்ரப்படுத்த இயலாது. அது சித்திரக்காரனுடைய கற்பனை தானே. நான் சர்வ வியாபகமான ரூபமற்ற பிரம்மத்தை தியானிக்க விரும்புகின்றேன். படத்தை வைத்துக் கொண்டு அதை தியானிப்பது சிறுபிள்ளை விளையாட்டல்லவோ? இது எனக்குச் சரியாகப் பிடிக்கவில்லை" என்று பதில் கூறி விடுவீர்கள். "அப்படியானால் தினந்தோறும் இரண்டுமணி நேரம் கீர்த்தனமும் ஜபமும் செய்து வாருங்கள்." என்று குருநாதர் சொன்னால், அதற்கு நீங்கள் "ஜபத்திலும்

கீர்த்தனத்திலும் ஒன்றுமில்லை. இது மந்த மதியுடையவருக்குத்தான் பொருத்தமானது. எனக்கு விஞ்ஞானம் நன்குதெரியும். இவற்றையெல்லாம் செய்துகொண்டிருப்பதற்காக என்னால் காக்க முடியாது. நான் ஜபம், கீர்த்தனம் ஆகியவற்றைக் கடந்து சென்றவன். நான் முற்றிலும் நவீனமானவன்" என்று கூறுவீர்கள். புரோகிதர் சாஸ்திரப்படி ஹோமம் செய்து கொண்டிருந்தால் அவரிடம்"நல்லது புரோகிதர்வாள்! இதெல்லாம் எதற்கு? சீக்கிரம் முடியுங்காணும் எனக்கு மிகவும் பசியாக இருக்கிறது. நான் 10 மணிக்கு ஆபீஸ் போகவேண்டும்" என்று கூறுவீர்கள். புரோகிதர் வேகமாக கிரியைகளைச் செய்தால் "என்ன இது? சாஸ்திரிகள் என்னவோ கொஞ்சநேரம் உளறிவிட்டு இப்பொழுது எல்லாம் முடிந்துவிட்டது. என்கிறாரே இதெல்லாம் காலம், பணம், சக்தி ஆகியவைகளுக்குத் தான் நஷ்டம். இந்த ஹோமத்திலெல்லாம் எனக்கு நம்பிக்கை கிடையாது. அதில் ஒன்றும் நல்லதே கிடையாது" என்று கூறுவீர்கள். குரு "அப்படியானால் பிராணாயாமமும் சிரசாசனமும் செய்துவாருங்கள். சீக்கிரம் குண்டலினி சக்தி கிளம்பும்" என்று சொன்னால் அதற்கு நீங்கள் "நான் 6 மாத காலம் பிராணாயாமத்தைப் பழகிவந்தேன். உடம்பு ஒரே உஷ்ணமாகிவிட்டது. அது எனக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. உடனே அந்த அப்பியாஸத்தை விட்டு விட்டேன். சிரசாசனம் செய்யும்போது கீழே ஒருமுறை விழுந்து விட்டேன். ஆகவே அதையும் விட்டு விட்டேன்" என்று கூறுவீர்கள். உங்கள் நிலை இதுமாதிரி இருந்தபோதிலும் இமைப்பொழுதில் நிர்விகல்ப சமாதியைக் கொடுக்கக்கூடிய மந்திர சக்தி வாய்ந்த மாத்திரை வேண்டுமென்று விரும்புகின்றீர்கள்.

52. பொறாமை, வெறுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டிருப்பது ஆனந்தமானது. காமம், பேராசை, கர்வம் ஆகியவை இல்லாதிருப்பது ஆனந்தமானது. துயரம், துன்பம்,

பந்தம் எனப்படும் சிக்கலான வலையிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரத்தை ஆத்மா என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்ற தவறான எண்ணத்தை விட்டுவிடுங்கள். இது நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யக்கூடிய ஒரு சாய்வு திண்டு. அஞ்ஞானம், சரீரப்பற்று ஆகியவை காரணமாக ஏற்படுகின்ற தவறுகள் உங்களை தவறான பாதையில் கொண்டு செலுத்துகின்றன. மயக்கம், துன்பங்களைக் கொடுக்கின்றது.

53. இந்திரிய சுகபோகங்களை நீங்கள் கோடிக்கணக்கான பிறவிகளில் அனுபவித்திருக்கிறீர்கள். இந்தப் பிறவியிலும் கடந்த 50 ஆண்டுகாலமாக இந்திரிய சுகங்களை அனுபவித்து விட்டீர்கள். இதுவரை அதனால் உங்களுக்குப் பூர்ண திருப்தி ஏற்படவில்லை என்று சொன்னால் இனிமேல் பூர்ணதிருப்தி எப்பொழுது ஏற்படப்போகிறது? புலன்வழிப் பொருள்களாகிய கானல்நீரை நம்பி ஓடாதீர்கள். இந்திரியங்கள் உங்களை மயக்குகின்றன. வைராக்கியத்தையும் பற்றற்ற தன்மையையும் விருத்திசெய்து உங்கள் ஆத்மாவை உணருங்கள். அப்பொழுதுதான் உங்களுக்கு நிரந்தரமான திருப்தியும் நீடித்த சாந்தியும், அழிவில்லாப் பேரின்பமும் கிட்டும். அஞ்ஞான உறக்கத்திலிருந்தும் விழித்தெழுங்கள்.

54. பழங்காலத்தில் சாதகர்கள் கையில் சமித்தை (யாகத்திற்குரிய சுள்ளிகள்) கட்டி எடுத்துக்கொண்டு உபதேசம் பெறுவதற்காகக் குருவை நாடிச் செல்வார்கள். இது எதைக் குறிக்கிறது? அந்த சாதகர் குருவினிடம் "பூஜிக்கத்தக்க குருநாதர் அவர்களே! தங்கள் கருணை யினால் என்னுடைய பாவங்களும், உலகவாசனைகளுமாகிய கட்டானது ஞானமாகிய அக்னியில் எரிக்கப்படுவதாக! தெய்வீகச் சுடரொளி என்னிடம் வளருவதாக! நான் மிக உயர்ந்த ஞான ஒளியைப் பெறுவேனாக! என்னை ஆத்மானுபூதியடையச் செய்வீர்களாக! ஞானாக்னியில் என்னுடைய இந்திரியங்கள், வாஸனைகள், பிராணன்,

அகங்காரம் ஆகியவைகள் எல்லாம் ஹவிஸாகக் கொடுக்கப் பட்டும். நான் ஜோதிகளுக்கெல்லாம் ஜோதியாகப் பிரகாசிப்பேனாக!" என்று விண்ணப்பித்துக் கொள்வார்.

55. காமமும், தீமையும் நிறைந்த லௌகீக வாழ்க்கைக்கு இடையில் தூய தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ விரும்புவதும், ஆத்மானுபூதியடைய விழைவதும், சாத்வீகமானவர்கள் நிறைந்த பெருந்தன்மையான குடும்பத்தில் பிறப்பதும் ஆகிய இவையெல்லாம் இறைவனால் கொடுக்கப்படுகின்ற மிக அரிய பரிசுகள். அவற்றை மிக ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். விழிப்புடன் இருங்கள். யோகமாகிய குளிர்தருவின் நிழலில் தங்கியிருந்து இளைப்பாறுங்கள். கடவுளுடைய பரிசையும், கருணையையும் பரிபூரணமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இறைவனுடைய நாமத்தை ஜபியுங்கள். குடும்பத்துடனும், நண்பர்களுடனும் அவருடைய புகழையும் பாடுங்கள்.

56. தன்னுடைய நன்மையைக் கருதியே கடவுள் எதையும் செய்கின்றார் என்று உண்மை பக்தர் அறிகின்றார். ஒருவருக்கு கஷ்டமும், நஷ்டமும் உண்டாகும் பொழுது இதன் காரணமாக அவருக்கு வைராக்கியம் ஏற்பட்டு அவர் தனது மனத்தை மேலும் மேலும் இறைவன் பால் திருப்பிவிடுகின்றார். இதனால் அவரிடத்தில் சகிப்புத் தன்மையும், பொறுமையும், திடமான இச்சா சக்தியும் வளர்ச்சியடைகின்றன. மூடமதிபடைத்த லௌகீகவாதிக்கு இது தெரியாது.

57. அடிப்படையில் தான் அமர ஆத்மா என்கின்ற உண்மையை மனிதன் உணராதவரையிலும் அவன் தன்னை அறிந்து கொள்ளமாட்டான். அறியாமையின் காரணமாக அவன் தன்னை சரீரத்தோடு ஒன்றாக எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறான். அறியாமை விலகி ஞானம் ஏற்படும்பொழுது இந்த சரீரத்தோடு தன்னை ஒன்றாக்கிக்

கொண்டிருந்த எண்ணமும் போய்விடும். அவன் பரமாத்வோடு ஒன்றாகி பிரம்ம ஞானத்தை அடைகின்றான்.

58. தியானத்தின்போது மனமானது குவியவில்லையானாலும், கண்டபடி அலைந்தாலும், ஆகாயக்கோட்டை கட்டிக் கொண்டிருந்தாலும், திட்டங்கள் போட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், சம்பந்தமில்லாத, மூடத்தனமான எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுத்தாலும் அல்லது அம்மாதிரி எண்ணங்களை உண்டாக்கினாலும் தியானத்தை விட்டு எழுந்து ஏதாவது பயனுள்ள வேலைகளை கவனிப்பது நல்லது. அல்லது சாஸ்திரங்களைப் படிக்கலாம். மனம் அந்த நிலையில் இருக்கும்பொழுது தொடர்ந்து கண்ணை மூடிக்கொண்டு உட்கார்ந்திருப்பது வீணாக காலத்தையும் சக்தியையும் விரயமாக்குவதாகும்.

சாதனைக்கு வழிகாட்டி

59. உணர்ச்சிகளைப் பரிபூர்ணமாக அடக்கி ஆள வேண்டும். உணர்ச்சிகளால் ஒரு பொழுதும் நீங்கள் ஆட்கொள்ளப்பட்டுவிடக்கூடாது. அவற்றை அடக்குங்கள். நீங்கள் பரமானந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். பிராணாயாமம், ஜபம், முறையான தியானம் ஆகியவை உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வைத்திருக்க உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

60. "எல்லா ஜீவராசிகளிடத்திலும் ஒரே ஆத்மாவைக் காணுகின்றவருக்கு மயக்கமோ அல்லது துக்கமோ எப்படி இருக்கமுடியும்? அவர் யாரைக்கண்டும் எப்படி பயப்பட முடியும்? என்று ஈஸாவாஸ்ய உபநிஷத் என்னும் சுருதி பகருகின்றது. யோகத்தில் உறுதி பெற்று எங்கும் சமதிருஷ்டியுடையவன் தன்னை எல்லா உயிர்களிடத்தும், எல்லா உயிர்களையும் தன்னிடத்தும் இருப்பதாகக் காண்கிறான்."(கீதை IV-29) " ஞானிகள் கல்வியடக்கமுடைய பிராம்மணனிடத்தும், பசுவினிடத்தும், யானையினிடத்தும்,

நாயினிடத்தும், நாயைத் தின்னும் சண்டாளனிடத்தும் ஒரே ஆத்மாவை சமதிருஷ்டியோடு காண்கின்றனர். (கீதை V - 18) எல்லா ஜீவர்களிடத்தும் ஒரே ஆத்மாவைப் பாருங்கள். இதுதான் சமதிருஷ்டி.

61. இந்திரிய வஸ்துக்களை எண்ணிக் கொண்டிருப்பது ஸங்கம் அல்லது பற்று. இந்திரிய வஸ்துக்களை எண்ணாமல் இருப்பது வைராக்கியம். பிரம்மத்தைப் பற்றியோ அல்லது உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தைப் பற்றியோ சிந்திப்பதன்மூலம் விஷய வஸ்துக்களை எண்ணுவதை நிறுத்துங்கள்.

62. மனத்தில் வாஸனையை வைத்துக்கொண்டிருப்பது உள்ளே கருநாகத்தை வைத்துக்கொண்டு அதற்கு பாலூட்டி வளர்ப்பதற்கு ஒப்பாகும். உங்கள் வாழ்க்கை எப்பொழுதும் ஆபத்தில் இருக்கிறது. விசாரணை, வைராக்கியம், ஆத்ம தியானம் ஆகியவை மூலம் இந்த வாஸனைகளைக் கொன்றுவிடுங்கள்.

63. அதிகமான மனக் கிளர்ச்சியும், அளவுகடந்த உணர்ச்சியும் உடையவர்களாக இருக்காதீர்கள். உள்ளக் கிளர்ச்சிக்கு அடிமையாகிவிடாதீர்கள். யாராவது நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தால் இரக்கமும் கருணையும் இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் உணர்ச்சிக்கு ஆளாகிவிடக் கூடாது. இந்த உலகில் நோயும், மரணமும் சர்வ சாதாரணம். சில கர்மங்களைக் கழிப்பதற்காக ஒவ்வொருவரும் ஏதாவதொரு நோயினால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். யாரிடமும் பற்றுதல் வைத்துவிடக்கூடாது. பற்று, துன்பத்தையும் அமைதியின்மையையும் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடும்.

64. நீங்கள் எங்காவது ஒரு தர்மசாலையில் தங்கியிருக்க நேர்ந்து, உங்கள் அறைக்குப் பக்கத்து அறையில் யாராவது ஒரு பெண்மணி தனிமையாக இருந்தால் அந்த இடத்தைவிட்டு உடனே அகன்றுவிடுங்கள். என்ன நடக்கும் என்று உங்களுக்குத் தெரியாது. தபஸின் மூலமாகவும்,

தியானத்தின் மூலமாகவும் நீங்கள் எவ்வளவுதான் திடசித்தமுடையவராக இருந்தாலும் உடனே அபாயப் பிரதேசத்தை விட்டு விலகிச் சென்று விடுவதுதான் நல்லது. தூண்டுதலுக்கு உங்களை இரையாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். வியாஸரைப்பற்றியும் அவர் சிஷ்யர் ஜைமினியைப்பற்றியும் உள்ள கதையை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இலைகளையும், வேர்களையும், காற்றையும், தண்ணீரையும் வழக்கமாக புசித்துக் கொண்டு வாழ்ந்திருக்கும் மிகவும் பக்குவமடைந்துள்ள ரிஷிமார்கள் கூட உணர்ச்சிக்கு அடிமையாகி இருக்கின்றனர்.

65. உங்கள் தொந்தரவுகள், துன்பங்கள் ஆகியவை எல்லாவற்றிற்கும் மூலகாரணம் உங்கள் அஹங்காரமேயாகும். அஹங்காரம்தான் உங்களை கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறது. உங்களுடைய துன்பத்திற்குக் காரணம் வெளியில் எங்கிருந்தும் வரவில்லை. இந்த அஹங்காரத்தை அழித்தொழியுங்கள். அப்பொழுது நீங்கள் எல்லையில்லாப் பேரின்பத்தையும், பரந்துவிரிந்து கிடக்கும் வாழ்க்கையையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

66. உங்கள் துன்பத்திற்கு மூலம் உங்கள் போகங்களே. உங்கள் ஆசைகளும், விருப்பங்களும் உங்கள் அழிவுக்கான மயக்கத்தையே உண்டுபண்ணுகின்றன. உங்கள் இந்திரியங்களும், மனமுமே உங்களுடைய எதிரிகள். வஸ்துக்கள் எல்லாம் உங்களைத் தூண்டிவிட்டு மயக்கத்தில் ஆழ்த்தி விடுகின்றன. இந்த உலகில் சாஸ்வதமானது எதுவும் கிடையாது. பொருள்களின் மகிமையெல்லாம் மினுமினுப்பவைகளே. இந்த உலகில் எதுவும் நிலையான பேரின்பத்தை உங்களுக்குக் கொடுத்துவிடமுடியாது. நல்ல விசார புத்தி உடையவருக்கும், சிந்தனையாளருக்கும் உண்மையான அமைதியையும் அழிவில்லா இன்பத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது எதுவும் லௌகிக வாழ்க்கையில் கிடையாது. வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்களுக்கும், கவலைகளுக்கும் அப்பால் நிலையானதும், தூய்மையானதும்,

ஆனந்தமுமே வடிவான ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது. இந்த நிலையை நீங்கள் அடைந்தால்தான் நீங்கள் சதா ஆனந்தத்திலும் சாந்திநிலையிலும் இருப்பீர்கள்.

67. துறவின் இரகசியம், 'என்னுடையது' என்கின்ற மமகாரத்தையும், ஆசைகளையும் துறப்பதில் அடங்கியுள்ளது. மனைவி, மக்கள், சொத்து, வீடு, உற்றார், உறவினர் ஆகியோரை விட்டு விடுதல் மட்டும் உண்மைத் துறவாகாது. பொருள்கள் உங்களைப் பந்தப்படுத்தவில்லை. "என்னுடையது" என்கின்ற 'மமதை'தான் உங்களை இந்த சம்சாரமாகிய பிறப்பு - இறப்புச் சுழலில் பந்தப்படுத்தி வைத்திருக்கிறது.

68. அகத்தே மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள குறைவிலாத இந்த ஆன்மீகச் செல்வத்தைத் தேடுங்கள். ஆத்ம ஞானத்தின் மகிமைக்கு முன், அகில உலக அரசாட்சியும், தேவலோக அரசாட்சியும் மண்ணுக்குச் சமம் என்பதை நீங்கள் உணருவீர்கள். இந்த உலக பந்தம் மிகவும் பயங்கரமானது. உலக வாழ்வைக் கடந்துசென்று பரம்பொருளிடம் ஜீவித்திருங்கள்.

69. அந்தரங்க திருஷ்டியுடன் கூடிய ஞானக்கண் உங்களுக்குக் கிட்டிவிட்டால் நீங்கள் இப்பொழுது இருக்கும் இறைவனுடைய பாதார விந்தங்களை நோக்கி நீங்கள் ஸ்திரமாகப் பரிணாமம் அடைந்து வந்த நிலைகளையும், உங்கள் பூர்வ ஜன்மங்களையும் மகத்தான காட்சிகளாகக் காணலாம். யோக மார்க்கத்தை நன்கு பற்றிக் கொள்க. தீவிரமாக அப்பியாஸம் செய்யுங்கள். உங்கள் தியானத்தில் முறையாக இருங்கள். உலகக் கவர்ச்சிகளைக் கடந்த நிலையில் எப்பொழுதும் இருந்து வாருங்கள். நீங்கள் விரைவில் ஆத்ம ஞானத்தைப் பெறுவீர்கள். நான் உங்களுக்கு வேண்டிய பணிகளைப் புரிந்து உங்களுக்கு வழிகாட்டுகின்றேன்.

ஆன்மீக முன்னேற்றக் கோட்பாடுகள்

70. மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் ஒழுங்குபடுத்துங்கள். நற்பண்புகளை வளருங்கள். ஆத்மாவின் தன்மையை அறிய முயற்சி செய்யுங்கள். முறையாக தியானம் செய்து பழகுங்கள். அப்பொழுதுதான் அமரநிலையையும், ஆழ்ந்த நிலையான சந்தோஷத்தையும் பெறமுடியும்.

71. நீங்கள் உங்கள் நிஜ சொரூபத்தை அறிந்து கொண்டுவிட்டால் இந்த உலகம் வெறும் கனவு என்பதையும் நாமரூபங்கள் எல்லாம் வெறும் கற்பனை என்பதையும் புரிந்து கொள்வீர்கள். இன்ப துன்பத்தில் எவர் ஒருவர் உறுதியாகவும் சமநிலையுடனும் இருக்கின்றாரோ அவர்தான் அமர நிலையை அடையத் தகுதியுடையவர்.

72. மனத் தளர்ச்சி அடையவேண்டாம். உங்களுக்குள்ளே அளவிலடங்காத பலமும் சக்தியும் அடங்கிக் கிடக்கிறது. நல்லதொரு எதிர்காலம் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறது. இடுக்கண்கள் அனைத்தையும் புன்னகையுடன் எதிர்த்துச் சமாளியுங்கள். துன்பம்தான் உண்மையான வழிகாட்டியும், கண்ணைத் திறந்துவிடும் சாதனமுமாகும். உங்களை அதிக சக்தியும், அதிக பலமும் உடையவர்களாக ஆக்குவதற்குத் தான் உங்களை கடவுள் இந்தக்கடுமையான சோதனைக்கு ஆளாக்கியிருக்கின்றார். இந்த இரகசியத்தை நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு பொழுதும் சோர்வடையக்கூடாது. எப்பொழுதும் சிரியுங்கள், குதியுங்கள், ஊதல் ஒலி செய்யுங்கள், புன்னகை புரியுங்கள்.

73. சோதனைக் காலங்களிலும், ஏமாற்றங்கள் ஏற்படும்பொழுதும், துன்பங்கள் வரும்பொழுதும் கடவுளிடத்தில் அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை இருத்தல் வேண்டும். முற்றிலும் ஆதரவற்ற நிலையில் இருப்பதாக ஒருவர் எண்ணும்பொழுது நம்பிக்கையும், உதவியும் உள்ளேயிருந்து வரும். துன்பமின்றி பலமில்லை.

துன்பமின்றி வெற்றி இல்லை. துயரங்கள் இல்லாமல் சோதனையில்லாமல் யாரும் முனிவராகிவிட முடியாது. துன்பம் ஒவ்வொன்றும் ஒருவரை உயர்த்துவதற்காகவும், அவரை வளர்ச்சிபெறச் செய்வதற்காகவுமே வருகிறது. துன்பமானது சகிப்புத் தன்மை, கருணை, தெய்வ நம்பிக்கை ஆகியவற்றை வளரச் செய்து அஹங்காரத்தைப் போக்குகிறது.

74. அன்றாடம் உபயோகத்தில் இல்லாத கத்தி, செம்பு, பித்தளைப் பாத்திரங்கள் முதலியவை களிம்பேறித் துருப்பிடித்துவிடுகின்றன. சரீர அவயவங்களும், தசைகளும், பயிற்சிகள், வேலைகள் மூலம் சரியானபடி பயன்படுத்தப்படாவிடில் க்ஷீண தசையை அடைகின்றன. மனிதன் தமோகுண வயப்படுகிறான். சோம்பேறித் தனத்திற்கு அவன் இரையாகிறான். ஆகவே நிவிருத்திமார்க்கம் அல்லது துறவு வழியைக் கடைப்பிடிக்கும் சாதகர்கள் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருத்தல் வேண்டும். தமோ குணம் ஆட்கொள்ளும்படி தங்களை விட்டு விடக்கூடாது. அவர்கள் தினந்தோறும் ஆஸனங்கள், சூரிய நமஸ்காரம் முதலிய பயிற்சிகளைச் செய்துவருதல் வேண்டும்.

சாதனையின் அடிப்படை அம்சங்கள்

75. மிக மிகக் கொடிய விஷங்கள்கூட விஷமாகமாட்டா. ஆனால் புலன்வழி போக வஸ்துக்கள் அவ்வளவு கொடிய விஷமாகும். முன்னால் சொல்லப்பட்டது ஒரே ஒரு சரீரத்தை மட்டும்தான் கொல்லக்கூடியது. ஆனால் மற்றொன்றோ அடுத்தடுத்த பிறவிகளில் அநேக சரீரங்களைக் கொல்லக்கூடியது. அன்பு, சேவை ஆகியவற்றின்மூலம் மனத்தை வெல்லுங்கள்.

76. எவர் ஒருவர் சிறு வயதிலிருந்தே தன்னை ஆன்மீக ஞான மார்க்கத்தில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டு, சாதுக்களோடு சத்சங்கம் கொண்டு தயை, பணிவு, தைரியம் மற்றும் ஏனைய நற்பண்புகளை அபிவிருத்தி செய்து வருகிறாரோ

அப்போப்பட்ட பண்பாளரே மோக்ஷம் அல்லது விடுதலையை அடைவார்.

77. உயிருள்ள எந்த ஜீவனுக்கும் எண்ணம், சொல், செயலால் துன்பமிழைக்காதீர்கள். உண்மையே பேசுங்கள். பிரம்மச்சரியத்தை கடைப்பிடியுங்கள். எளிய வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமானவற்றை மட்டும் தேடிக் கொள்ளுங்கள். சாஸ்திரங்களைப் படியுங்கள். நன்மையை நாடிச்செல்லும் பொழுது எதிர்ப்படுகின்ற துன்பங்கள் அனைத்தையும் பொறுமையாகச் சகித்துக் கொள்ளுங்கள் பகவானை வழிபாடு செய்யுங்கள். தாரணையும், தியானமும் பயிலுங்கள். இதுதான் பரமானந்த நிலையையடைய வழி.

78. தினந்தோறும் இரண்டுமணிநேரம் மௌனவிரதம் அனுஷ்டித்து வாருங்கள். ஆஸனத்தில் ஸ்திரமாக இருக்கப் பழகி அதன்மூலம் மனத்தை ஸ்திரப்படுத்திப் பழகுங்கள். வஸ்துக்களிலிருந்து இந்திரியங்களை உள்முகமாக்குங்கள். சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். மனத்தைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். எல்லையில்லாப் பேரின்பநிலைக்கு இதுவே வழி.

79. உங்களைப் பரிபூர்ணமாக இறைவனிடம் அர்ப்பணித்துவிடுங்கள். இறைவனல்லாத எல்லாவற்றையும் இறைவனை நேசிப்பதற்காகத் துறந்துவிடுங்கள். இந்த உலகில் உங்களையும் இறைவனையும் தவிர வேறு யாரும் இல்லாததைப்போல வாழ்ந்திருங்கள்.

80. தூய ஆகாரத்தை மிதமாகச் சாப்பிடுங்கள். இந்திரிய சுகபோகங்களை விலக்குங்கள். நல்ல காரியங்களையே செய்யுங்கள். தனிமையில் இருங்கள். தீவிரமாக கவனத்துடன் தியானம் செய்யுங்கள். ஆத்மானுபூதி அடைவதற்கு இதுவே வழி.

81. உங்கள் வாழ்வின் ஜீவநாடியாக தீவிரமான அந்தரங்க சாதனையை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். தெய்வீக இலட்சியத்தை இடையறாது சிந்திப்பதையும் இறைவனுடைய சந்நிதானத்தை இடையறாது உணர்வதையும் ஆதாரமாக வைத்து வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

82. இறைவனுடைய நாமம் தேவாமிர்தம். நாமமே உங்களுடைய ஒரே அடைக்கலமும், தஞ்சமும், செல்வமுமாகும். நாமமும் நாமியும் ஒன்று. எப்பொழுதும் பகவானுடைய நாமங்களை பக்தி சிரத்தையுடன் பாடுங்கள். கீர்த்தனம் செய்யுங்கள். இக்கலியுகத்தில் இது தான் முக்கியமான சாதனையாகும்.

83. துதிப்பாக்கள் சிலவற்றையோ அல்லது சில மந்திரங்களையோ அல்லது பகவானுடைய நாமத்தையோ இடைவிடாது ஜபித்துக் கொண்டிருங்கள். இது உங்கள் எண்ணத்திற்குத் தெய்வீகப் பின்னணியாக விளங்கும்.

84. உங்கள் இருதயகமலத்தின் அடித்தளத்திலிருந்து கீழ்கண்டவாறு பகவானைப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். "நான் தங்களுடையவன். எல்லாம் தங்களுடையவைகளே. தங்கள் சங்கல்பமே நடைபெறும். நான் தங்கள் திருக்கரத்தில் ஒரு கருவி மாத்திரமாக இருக்கிறேன். எல்லாவற்றையும் செய்வது தாங்களே. தாங்கள் நீதி உடையவர்கள். எனக்கு விசுவாசத்தையும் பக்தியையும் கொடுத்தருளுங்கள்".

85. பிரம்மச்சரியத்தை அப்யஸித்து வருபவர் ஒரு தீரன் அல்லது வீரபுருஷன். அவரால் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அபாயங்களையும் கஷ்டங்களையும் எதிர்த்து சமாளிக்கமுடியும். பிரம்மச்சரியமில்லாத கல்வி ஆழமற்றதும் பயனற்றதுமாகும்.

86. இந்த வினாடி முதற்கொண்டு உங்கள் சரீரத்தையும் மனத்தையும் இரவு பகல் முழுவதும் விழித்திருக்கும் பொழுதெல்லாம் தீய பழக்கங்களை எண்ணுவதற்கு

இம்மியும் நேரம் கிடைக்காதபடி இடைவிடாது நல்ல காரியங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருங்கள். தீய எண்ணங்கள் உங்களை வந்து தாக்கினால் உடனே பையில் உள்ள கீதையை எடுத்து பாராயணம் செய்யத் தொடங்கி விடுங்கள். அல்லது ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் சில மந்திரங்களை எழுதுங்கள் (இம்மாதிரி நோட்டுப் புத்தகத்தை எப்பொழுதும் உங்களிடம் வைத்திருத்தல் வேண்டும்) அல்லது சில மந்திரங்களை ஜபித்துக்கொண்டு ஜபமாலை யை உருட்டிக் கொண்டிருங்கள். "நான் ஆன்மீக வழியில் செல்வதற்காக இறைவனால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறேன். என்னிடம் பலம்பொருந்திய இச்சா சக்தி இருக்கிறது. இத் தீமைகளால் என்னை வென்றுவிடமுடியாது" என்று தீர்மானம் செய்து கொள்ளுங்கள். தூக்கம் உங்களை மீறிவந்து ஆட்கொள்ளும்வரைக்கும் தூங்காதீர்கள். இரவில் அதிகமான ஆகாரத்தை வயிற்றில் திணிக்காதீர்கள்.

87. ஒவ்வொரு மந்திரமும் மிகுந்த சக்திவாய்ந்தது. துர்க்கா மந்திரம் உங்கள் முக்திக்கு வெகுசீக்கிரம் அன்னையின் கருணையைப் பெற உதவியாக இருக்கும். அதை தயை கூர்ந்து நன்கு பற்றிக் கொள்ளுங்கள் சகலத்திற்கும் காரணமாகவும், ஆதாரமாகவும் விளங்கும் எங்கும் வியாபகமாயுள்ள அன்னை பராசக்தியை இரவும் பகலும் எந்நேரமும் தியானித்துக் கொண்டிருங்கள். மாயை மறைந்துவிடும். உண்மை ஒளி உங்களுக்குள் உதயமாகும். பிறப்பு, வாழ்வு, இறப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை விடுத்து சத்தியத்தை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

88. ஞான திருஷ்டி படைத்தவர்களால் தான் நடக்கின்ற சம்பவங்களுக்குப் பின்னால் உள்ள உண்மைக் காரணத்தைப் புரிந்து கொள்ளமுடியும். இறைவனுடைய இச்சை இல்லாமல் ஒரு உலர்ந்த சருகைக்கூட ஒரு மாபெரும் புயலால் அசைக்கமுடியாது என்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். நடக்கின்ற சம்பவங்களைப் பற்றிய "ஏன்",

"எப்படி"? என்கின்ற கேள்விகள் மனம் வாக்குகளுக்கு அப்பாற்பட்டவை. புத்திக்கு அப்பாற்பட்ட பிரச்சனைகளைப் போட்டு மூளையைக் குழப்பிக் கொள்ளவேண்டாம். இறைவனுடைய நாமத்தை ஜபியுங்கள். விஸ்வ கல்யாணத்திற்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உண்மையான ஆன்ம தாகமுடைய ஜீவர்கள் சீக்கிரம் பரிபக்குவமுடைய இதுவே பகவானால் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பமாகும். எல்லோரிடமும் அன்பையும், சேவா பாவனையையும், தியாகத்தையும் பரப்புங்கள், நீங்கள் இந்த உலகத்தையே கண்கண்ட சொர்க்கமாக மாற்றிவிடலாம்.

89. சாதனையில் ஈடுபடுங்கள். நீங்கள் இரண்டாவதில்லாத, பிரிக்கப்படமுடியாத பிரம்மம் என்பதை ஊர்ஜிதப் படுத்துங்கள். யோகத்தின் மூலம் உங்களை இப்பிரபஞ்சத்தோடு ஒன்றாக்கிக் கொள்ளுங்கள். சந்தேகங்கள் எல்லாம் நீங்கிவிடும். பிறகு கேட்பதற்குக் கேள்வி ஒன்றும் இருக்காது.

90. உங்களுடைய உள்ளத்தில் உண்மையான ஒரே நண்பனான கடவுள் குடி கொண்டிருக்கும்பொழுது உங்களுக்கு எப்படி எப்பொழுதாவது தனிமையாக இருப்பதாக எண்ணம் தோன்றும்? பிரார்த்தனை, ஜபம், கீர்த்தனம், தியானம், மந்திரம் எழுதுதல், ராஜயோக அப்பியாஸம் முதலியவற்றின் மூலமாக இறைவனோடு கொள்ளும் தொடர்பு உள்ளத்தை உயர்த்திவிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. அது உங்களுக்கு முடிவிலா சாந்தியையும், பேரானந்தத்தையும், சக்தியையும் கொடுக்கிறது. ஆனால் நண்பர்கள் என்று சொல்லிக் கொள்ளும் அந்த மானிடர்களோடு கொள்ளும் தொடர்பு உங்களைத் தவறானவழியில் கொண்டுவிடும். அழிவைத் தேடிதரும். தொடக்கத்தில் மனதிற்குள் ஒரு போராட்டம் ஏற்படும் என்பது உண்மைதான். ஆனால் போகப் போக கடவுளோடு சேர்ந்திருப்பதில் உங்களுக்கு விருப்பம் ஏற்பட்டு லௌகீக புத்தியுடையவர்களுடைய தொடர்பை எல்லாம் நீங்கள் விட்டுவிடுவீர்கள். மனம் இருளடைந்திருப்பதைப் போன்ற

உணர்ச்சி உங்களுக்கு எப்பொழுதாவது தோன்றினால், அப்பொழுது நல்ல ஆன்மீக சாஸ்திரங்களை எடுத்துப் படியுங்கள். அல்லது ஏகாக்ர சித்தத்துடன் ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் உங்கள் இஷ்ட தெய்வ மந்திரத்தையோ அல்லது குருமந்திரத்தையோ எழுதுங்கள்.

91. துன்பம், தொல்லை, துரதிருஷ்டம், அதிருஷ்டம் குறை முதலியவை எல்லாம் மனோ சிருஷ்டிகளேயாகும். உண்மையில் அவைகள் எல்லாம் இல்லவே இல்லை! எல்லாம் நமது நன்மைக்காக நமது அன்பிற்குரிய தந்தை தாயாகிய பகவானால் நடத்தப்படுகிறது. இந்தப் பேருண்மையை தியானிக்க முயற்சி செய்து அதன் பிறகு இதனால் உண்டாகும் அதிசயிக்கத்தக்க பலன்களை உணர்ந்துபாருங்கள். நீங்கள் இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் ஒரே மாதிரி பாவனையோடு அணுகக் கற்றுக் கொள்ளும்பொழுதும், இந்த இரண்டையும் ஞாபகமூட்டுவதற்காக இறைவனிடமிருந்து ஆசிகளாக வந்தவைகள் என்று வரவேற்கும்பொழுதும், இந்த இரண்டையும் இறைவனைப் பற்றி சிந்திப்பதற்காகவும், அவனுடைய நாமத்தை ஜபிப்பதற்காகவும், அவன் பெருமைகளைக் கீர்த்தனம் செய்வதற்காகவும் இறைவனால் அனுப்பப்பட்ட வாய்ப்புக்களாகப் பயன்படுத்தும்பொழுதும் எல்லையற்ற பேரின்பமும், பரம சாந்தியும் உங்களுக்கு உரிமையாகி விடுகின்றன.

92. இறைவனை அணுகும்பொழுது உங்கள் சித்தம், மனம், ஆன்மா, மற்றும் சகலத்துடனும் 'ஸர்வபாவனை' யோடு அணுகுதல்வேண்டும். எதையும் உங்களுடையது என்று ஒதுக்கிவைத்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய இரகசியமான திருப்திக்காக எந்த ஆசையையும் வைத்துக்கொள்ளாதீர்கள். மனம், சித்தம், புத்தி, அஹங்காரம் ஆகிய அனைத்தும் பரிபூர்ண சரணாகதிக்கு சம்மதிக்க வேண்டும். அப்பொழுது நீங்கள் பரமானுக்ரஹம்

பெற்றவராவீர்கள். அப்பொழுது உங்களுக்கு பகவானையுடைய கருணை பரிபூரணமாகக் கிடைக்கும்.

93. சாதகர்கள் சில ஒளிகளைக் கண்டதும், அனாஹத சப்தங்களைக் கேட்டதும், சில அசாதாரண நறுமணங்களை நுகர்ந்ததும், தாங்கள் ஸவிகல்ப சமாதிநிலையை அடைந்துவிட்டதாகவும், இனி நிர்விகல்ப சமாதி மட்டும் தான் மிகுதியாக இனி அடைய வேண்டி உள்ளது என்றும் எண்ணிக்கொள்கின்றனர். இது வருத்தத்திற்குரிய தவறாகும். சமாதி என்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. மலிவான கடைச் சரக்கல்ல. அதற்கு பரிபூரணமான மறுமலர்ச்சியும், ஆதார சுத்தியும், தீவிரமான நீண்டகால சாதனையும், கடுமையான தபஸும் தேவை. அவர்களை சோதனைக்குள்ளாக்கும் பொழுது அவர்கள் எல்லாவிதத்திலும் தோல்வியடைந்து விடுகின்றனர். சிலர் சமாதி நிஷ்டைக்காரர்களாக பாசாங்கு செய்கின்றனர். சிலர் இந்த வழியில் கூட 420 ஆகவும் 840 ஆகவும் இருக்கின்றனர். பத்து லட்சத்தில் ஒருவர் கடவுள் அனுக்கிரஹத்தால் சமாதி நிலையை அடையக்கூடும். நல்ல நடத்தை, நல்ல பண்புகள், சாஸ்திர ஞானம், வைராக்கியம், விவேகம் ஆகிய பண்புகளோடு கூடிய நல்ல சாதகராக நீங்கள் ஆகிவிட்டால் அதுவே ஒரு பெரிய ஆன்மீக சாதனையாகும். பத்து லட்சத்தில் ஒருவர் இறைவனுடைய கருணையால் நல்ல சாதகராக ஆகலாம். இந்த சாதகர்கூட உலகம் முழுவதையும் தூய்மையாக்கி பிரமிக்கச் செய்துவிடமுடியும்.

94. நீங்கள் மந்திரம் எழுதும்பொழுது எப்பொழுதும் மௌனம் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். தெய்வீக சக்தி உங்கள் ஜீவன் முழுவதும் நுழைவதாக உணருங்கள். அன்றைய தினம் எழுதவேண்டிய பக்கங்களை எழுதி முடிக்கும் வரை இருக்கையை மாற்றுதல் கூடாது. லிகித மந்திரத்தில் அசிந்திய சக்தி (வர்ணிக்கமுடியாத சக்தி) அடங்கி இருக்கிறது. இது சாதகனிடத்தில் தாரணைக்கு உதவியாக இருக்கிறது. இரண்டும் ஒன்றுசேர்ந்து விட்டால்

இன்பவெள்ளம் உடலெங்கும் பொங்கிவழியும். அப்பொழுதுதான் சாதகர் அந்தரங்க அமைதி எப்படி இருக்கும் என்பதை உணர்வார். கடவுளுடைய ஏகாக்ர சிந்தனையில் தன்னையும் இழந்துவிடுவதாக அவர் அடிக்கடி உணர்வார்.

ஆன்மீகப் பயிற்சியின் பல கோணங்கள்

95. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் அமைதியாகவும் கலக்கமடையாமலும் இருங்கள். இடைவிடாத கடுமையான முயற்சியின் மூலம் இந்த சமம் என்னும் பண்பை மீண்டும் மீண்டும் விருத்தி செய்யுங்கள். மன அமைதி ஒரு கற்பாறை போன்றது. எரிச்சலூட்டும் அலைகள் அதன்மீது வந்து மோதக்கூடும். ஆனால் அதை ஒன்றும் பாதிக்கமுடியாது. அமைதியே வடிவான ஆத்மாவை, அல்லது நிர்விகார பரம்பொருளை தினமும் தியானம் செய்யுங்கள். நீங்கள் இந்த உயர்ந்த பண்பாட்டை படிப்படியாக அடைவீர்கள். அமைதியான மனத்தில்தான் தெய்வீக ஒளி வந்து இறங்கும். அமைதியான மனம் படைத்த சாதகனால்தான் ஆழ்ந்த தியானத்திலும், நிர்விகல்ப சமாதியிலும் நுழையமுடியும். அவரால்தான் நிஷ்காம கர்ம யோகத்தைச் செய்யமுடியும்.

96. எழுகின்ற தூண்டுதல் ஒவ்வொன்றையும் தடுத்தாலும், எழுகின்ற ஒவ்வொரு தீய எண்ணத்தையும் நீக்குதலும், எழுகின்ற ஆசை ஒவ்வொன்றையும் அடக்குதலும், தடுத்து நிறுத்தப்பட்ட கடுஞ்சொல் ஒவ்வொன்றும், ஊக்கமளிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு நல்ல விருப்பமும், அபிவிருத்தி செய்யப்பட்ட ஒவ்வொரு உயர்ந்த எண்ணமும், இச்சா சக்தியையும், நன்னடத்தையையும் வளர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவியாக இருப்பதோடு நிலையான பேரின்பத்தையும் அமரநிலையையும் அடைவதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

97. ஆன்மீக மார்க்கத்தில் செய்யப்படும் முயற்சி ஒவ்வொன்றும் எவ்வளவு எளிமையானதாக இருப்பினும் அது உங்கள் அந்தரங்க ஆன்மீக பலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். பிரார்த்தனை, கீர்த்தனம், ஜபம், தியானம், ஸ்வாத்யாயம் ஆகியவை அந்தரங்க விடுதலையும் அழிவற்ற பேரின்பமுமாகிய சாம்ராஜ்யத்தின் கதவுகளை உங்களுக்காகத் திறந்து வைத்திருக்கும். இடைவிடாது முயற்சி செய்து வெற்றிபெறுங்கள்.

98. உங்கள் சாதனையில் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படும் தோல்விகளைப் பற்றி ஒருபொழுதும் கவலைப்படவே வேண்டாம். கவலையற்று இருப்பீராக, சோர்வடையாதீர்கள். போராட்டம் அல்லது சாதனையைக் கைவிட்டுவிடாதீர்கள். எழுந்து நின்று மீண்டும் போராடுங்கள். மீண்டும் சண்டை செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் நீங்கள் வெற்றியை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு தோல்வியும் வெற்றிக்கு ஒவ்வொரு படிக்கல் ஆகும். நாளடைவில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றே தீரவேண்டும்.

99. ஆசை, பற்று, அஹங்காரம் ஆகியவை இல்லாமல் மனம் இருக்கமுடியாது. அது ஏதாவது ஒன்றைப்பற்றிக் கொண்டுதான் இருக்கும். அது ஏதாவது ஒரு ஆசைக்கு இடம் கொடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கும். அகங்காரம் ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். சாத்வீகமான ஆசைகளுக்கு இடம் கொடுங்கள். முக்தியடைய வேண்டுமென்கின்ற தீவிர ஆசையுடன் இருங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் உலக ஆசைகள் அனைத்தையும் அழித்துவிடலாம். மனைவி, மகன் முதலியவர்களுடைய உருவத்தில் மனமானது பற்றுதலை உண்டாக்கிக்கொள்ள அதற்கு இடம் கொடுப்பதற்கு பதிலாக அதை கண்ணபிரான், அல்லது ராமபிரானுடைய வடிவத்தில் நிலைநிறுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். இந்த ரூபத்தில் அது பற்றுக் கொண்டு இருக்கட்டும். "நான் அமர ஆத்மா" என்றோ, அல்லது "நான் கண்ணனுக்கு தாஸன்" என்றோ

ஜபித்துக் கொண்டிருக்கின்ற சாத்வீக அகங்காரத்தை விருத்தி செய்து கொள்ளுங்கள்.

100. நீங்கள் பிரபஞ்ச ப்ரக்ஞானத்தோடு ஒன்றாக வேண்டுமென்று விரும்பினால், நீங்கள் உங்கள் உள்ளத்தை விரிவடையச் செய்யவேண்டும். நீங்கள் பிரபஞ்சத்தோடு ஒன்றாக ஆகிவிடவேண்டும். உங்களை உலகினின்று வேறாக்கியுள்ள அஹங்காரம், சுயநலம், பொறாமை, வெறுப்பு, பேராசை, முதலிய தீய குணங்களை ஒழித்துக்கட்ட வேண்டும். கர்மயோகியாக ஆகி உலக க்ஷேமத்திற்காக உழையுங்கள். நீங்கள் பிரபஞ்ச உணர்வுடன் ஐக்கியமாவீர்கள். பிரபஞ்ச உணர்வோடு நீங்கள் ஒன்றாக வேண்டுமானால் நீங்கள் பிரபஞ்ச சேவைகளைச் செய்துவருதல்வேண்டும்.

ஓம் தத் ஸத்.

